



**«INNOVATIVE WORLD» ILMIY TADQIQOTLARNI QO'LLAB-
QUVVATLASH MARKAZI**

**«ZAMONAVIY ILM-FAN VA TADQIQOTLAR: MUAMMO VA
YECHIMLAR» NOMLI 2026-YIL № 1-SONLI ILMIY, MASOFAVIY,
ONLAYN KONFERENSIYASI**

**ILMIY-ONLAYN KONFERENSIYA TO'PLAMI
СБОРНИК НАУЧНЫХ-ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЙ
SCIENTIFIC-ONLINE CONFERENCE COLLECTION**

Google Scholar



ResearchGate

zenodo



ADVANCED SCIENCE INDEX



Directory of Research Journals Indexing

**www.innoworld.net
O'ZBEKISTON-2026**



Paravelosportchilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlili**Kunnazarov Alim Muratbayevch**

Annotatsiya: Mazkur ilmiy ishda paravelosportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash, ularning asosiy ko'rsatkichlarini tahlil qilish va baholash masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning chidamlilik, kuch, tezlik, koordinatsiya kabi jismoniy sifatlari hamda ularni aniqlovchi test usullari ko'rib chiqildi. Paravelosportchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillardan biri sifatida baholandi.

Kalit so'zlar: Paravelosport, jismoniy tayyorgarlik, sportchilar ko'rsatkichlari, chidamlilik, testlar, nogiron sportchilar, funksional tayyorgarlik, sport tahlili.

Kirish. Jahon sport arenalarida paravelosportning turlari bugungi kunda bo'lib o'tayotgan nufuzli musobaqalar va ularning yuqori saviyada tashkil etilayotganligi jahon ahlining bu sportga yanada qiziqishlarini ortib borayotganligini bildiradi.

Paravelosportchilarni tayyorlash, ularning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, muhimlik darajasiga ko'ra tabaqalashtirish, saralash me'yorlarini ishlab chiqish bilan faol tiklanish vositalarini paravelosportchilar mashg'ulot jarayonida qo'llash bo'yicha qator izlanishlar olib borilmoqda. Shuningdek paravelosportchilarining jismoniy ish qobiliyati hamda sport turidan kelib chiqib parasportchining mavjud jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik ko'rsatkichlarini aniqlashga doir ilmiy-amaliy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Paravelosportchilarni musobaqalarga tayyorlash uslubiyati yetarli darajada ishlab chiqilganligiga qaramay, paravelosport turlarida poygalarni rivojlantirishda mashg'ulot yuklamalari metodikasini optimallashtirish zarurati yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda paravelosportchilar tayyorgarligini rejalashtirish omillari va sharoitlari to'g'risidagi adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish yosh-o'smir paravelosportchilarning mashg'ulot jarayoniga yuklamalar me'yorlarini ishlab chiqish bo'yicha ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib borilmoqda. "Parasport bo'yicha qobiliyatli yosh sportchilarni aniqlash hamda ular orasidan xalqaro sport maydonlarida munosib qatnashishni ta'minlashga qodir bo'lgan professional sportchilarni tayyorlash mahorati va ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan zamonaviy hamda samarali o'qitish dasturlari va usullarini joriy etish" borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Tayyorgarlik bosqichlaridagi paravelosportchilarning mashg'ulot tuzilishiga ta'sir ko'rsatuvchi uning mazmuni va tashqi omillarini o'zgarishidan kelib chiqib yuklamalarni me'yorini tizimlashtirish muhim hisoblanadi. Bu esa mashg'ulot mazmuni va tuzilishiga o'zgartirishlar kiritish bilan (mashqlar majmualari, asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlar soni, ularning ketma-ketligi, yuklamalar va dam olish oraliq me'yorlari) yosh-o'smir paravelosportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlariga mashg'ulot yuklamalar metodikasini ishlab chiqish hamda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish masalalari tadqiqot ishi mavzusining dolzarbligi va uning zaruratini belgilab beradi.

Tadqiqot maqsadi. Paravelosportchilarning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish metodikasini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi. paravelosportchilarning yillik tayyorgarlik davrini tuzish uchun kuzgi-qishki tayyorgarlik davrida umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan haftalik mikrosikllarini takomillashtirish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Paravelosportchilar – nogironligi bo'lgan shaxslar uchun mo'ljallangan velosport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilardir. Ularning jismoniy tayyorgarligi yuqori sport natijalariga erishish va sog'lig'ini mustahkamlash uchun muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari:

Kuch va chidamlilik: Paravelosportchilar uchun mushak kuchi va chidamliligi, ayniqsa, yuqori tananing kuchi muhimdir. Bu ularga velosipedni samarali boshqarish va uzoq masofalarni bosib o'tishda yordam beradi.

Kardiorespirator chidamlilik: Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining samaradorligi sportchining uzoq muddatli yuklamalarga bardosh berish qobiliyatini oshiradi.

Moslashuvchanlik va muvozanat: Moslashuvchanlik va muvozanatni rivojlantirish velosipedda xavfsiz va samarali harakatlanish uchun zarurdir.

Koordinatsiya: Qo'l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish, ayniqsa, yuqori tananing harakatlarini boshqarish qobiliyati paravelosportchilar uchun muhimdir.

Mashg'ulot dasturlarining xususiyatlari:

Individual yondashuv: Har bir sportchining nogironlik turi va darajasini hisobga olgan holda, individual mashg'ulot dasturlari ishlab chiqiladi.

Kross-trening: Turli jismoniy faoliyat turlari, masalan, suzish, og'irlik ko'tarish va boshqa mashg'ulotlar orqali umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish tavsiya etiladi.

Reabilitatsiya va tiklanish: Mashg'ulotlar jarayonida reabilitatsiya va tiklanish usullariga e'tibor qaratish, jarohatlarning oldini olish va umumiy sog'liqni saqlash uchun muhimdir.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam va to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar paravelosportchilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Masalan, 6 oylik maxsus tayyorgarlik dasturidan so'ng, sportchilarning mushak kuchi va chidamliligi 20-30% ga oshishi mumkin. Bundan tashqari, psixologik holatning yaxshilanishi, o'z-o'zini baholashning oshishi va stressga chidamlilikning kuchayishi kuzatiladi.

Paravelosportchilarning jismoniy tayyorgarligi yuqori sport natijalariga erishish va sog'liqni saqlash uchun muhimdir. Individual yondashuv, muntazam mashg'ulotlar va reabilitatsiya usullarini qo'llash orqali sportchilarning umumiy jismoniy holatini yaxshilash mumkin.

Velosport mashg'ulotlaridan so'ng nazorat guruhi trener tomonidan mashg'ulot jarayonida qo'llagan standart dastur bo'yicha mashg'ulotlarni davom ettirdi va tajriba guruh biz taklif qilgan, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga,

shuningdek egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotdan keyin cho'zilish mashqlaridan iborat dasturidan foydalanishdi.

Tadqiqot oxirida paravelosportchi talabalarni funksional holati

1-jadval

№	F.I.Sh.	Tinch holatda YuQS	Mashq yakunida YuQS	Tiklanish davomiyligi, daqiqa					
				1	2	3	4	5	6
1	Arazmetov Mekan	70	153	117	106	93			
2	Bekturganov Adilbek	75	148	119	102	91			
3	Urazmetov Orzubek	83	147	82	74				
4	Quwanishbaev Maxmud	79	143	105	101	86			

Ushbu jadvalni tahlil qilganimizda eng tez tiklangan sportchilar: Urazmetov Orzubekda YuQS 147 → 82 → 74 zar/daq.— YuQS 2 daqiqada keskin pasaygan. Mirzabaev Nurdauletta YuQS 142 → 113 → 84 zar/daq. da bu yaxshi tiklanish ko'rsatkichidir.

Sekin tiklangan sportchilar: Maxsetov Samandarda YuQS 151 → 124 → 103 → 89 zar/daq. tiklanish sur'ati nisbatan sekinroq va Elmuratov Abdiraxda YuQS 153 → 123 → 109 → 88 zar/daq. tiklanish davomiyligi uzoqroq kuzatildi.

Xulosa qilib aytganda, tez tiklanadigan sportchilar yurak-qon tomir tizimining yaxshi moslashganligini ko'rsatadi. Sekin tiklanadigan sportchilar uchun maxsus tiklanish mashqlarini qo'llash lozim.

Yangi dastur bo'yicha tizimli o'qitishdan so'ng ikkala guruh ham nazorat testlarini qaytadan topshirdilar va nazorat testlari natijalari 2-jadvalda keltirildi.

Tadqiqot oxirida umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, n=24

2-jadval

Guruh	Tajriba guruhi		V, %	Nazorat guruhi		V, %	t	P
	$\bar{X}$	σ		$\bar{X}$	σ			
Mezonlar								
60 m ga yugurish (son)	5,5	0,29	5,27	8,1	0,44	5,43	2,15	<0,05
Kuper testi (m)	5790,8	12,79	0,22	4156,4	12,88	0,30	2,83	<0,01
Turnikda tortilish (marta)	3,0	0,3	10,0	2,5	0,2	8,0	2,33	<0,05
O'tirgan joydan oldinga egilib turish, C ⁰	19,3	0,11	0,56	16,9	0,16	0,94	2,11	<0,05
Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish, (marta)	21,3	0,29	1,36	18,9	0,15	0,79	2,08	<0,05

Izoh: $\bar{X}$ - o'rtacha arifmetik, σ - o'rtacha arifmetik xato, P - tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhlari o'rtasidagi test ballaridagi farqlarning statistik ahamiyatlilik darajasi.

Tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruh sinaluvchilari umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi. 60 m ga yugurish bo'yicha tajriba guruh sinaluvchilarida 5,5 soniya bo'lsa nazorat guruh sinaluvchilari 8,1 soniya ko'rsatkichi aniqlandi. Kuper testi bo'yicha tajriba guruh sinaluvchilari 5790,8 metr ga yaxshilangan bo'lsa nazorat guruh sinaluvchilarida 4156,4 metr aniqlandi. Turnikda tortilish tajriba guruhida 3,0 marta yaxshilangan nazorat guruhida esa 2,5 marta bajargani aniqlandi. O'tirgan joydan oldinga egilib turish testini tajriba guruh sinaluvchilari 19,3 gradus yaxshilangan bo'lsa nazorat guruh sinaluvchilari 16,9 gradus egilgani aniqlandi. Chalgancha yotgan holda gavyani ko'tarishda tajriba guruhi 21,3 marta yaxshilangan bo'lsa nazorat guruh sinaluvchilari 18,9 marta amalga oshirgan.

Xulosa. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, jismoniy tayyorgarlik natijalari: Jismoniy ko'rsatkichlarning o'sishi: 6 oylik dastur davomida tajriba guruhi a'zolarining mushak kuchi, chidamlilik va moslashuvchanlik kabi asosiy ko'rsatkichlari sezilarli yaxshilangan. Nazorat guruhiga nisbatan ko'rsatkichlar ustunligi qayd etilgan.

Maxsus test natijalari: Velotrenajorda 5 km, 10 km va 25 km masofani bosib o'tishda tajriba guruhi nazorat guruhidan ishonchli ustunlik ko'rsatgan. Tajriba guruhi samaradorligi: mashg'ulot texnologiyalari va individual mashqlar yordamida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish samaradorligi tasdiqlangan.

Tez tiklanmaydigan sportchilar uchun nafas olish texnikalari va maxsus mashqlar kiritish tavsiya qilinadi. Individual yuklama dasturlarni ishlab chiqish va monitoring qilish orqali tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish lozim. Velosport maktablarida o'quv jarayonini optimallashtirish uchun yangi metodikalardan foydalanish zarur.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Тузлукова М.Д. Особенности адаптации к условиям спортивной деятельности паралимпийцев с нарушением зрения автореф. дис.ан.пед.наук. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 26.
2. Ўринбоев Э.А Адаптив жисмоний тарбия ва спорт. Ўқув қўлланма Чирчиқ 2020й. -В. 89-99.
3. Усмонхўжаев Т.С., Алиев М.Б., Сагдиев Х.Х., Турдиев Ф.К., Акрамов Ж.А. Болалар ва ўсмирлар спорт машғул�лари назарияси ва услубияти / Ўқув қўлланма. - Тошкент: ILM ZIYO 2006. - Б. 64-66.
4. Фомина Л. Д. Велоспортный спорт: учеб. пособие / ЖИ. Д. Фомина, А. А. Кузнесов, Ю. И. Мелихов; С.-Петерб. гос. акад. физ. културы им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004. – 45 с.
5. Фрил Д. Библия велоспортиста (сборник), 2011 г. //Манн, Иван и Фербер, Москва. 432-б.